

保健指導サービス品質管理 ～人間ドック保健指導者別評価～

精度管理センター 統計情報課 鷲瀧 友紀恵

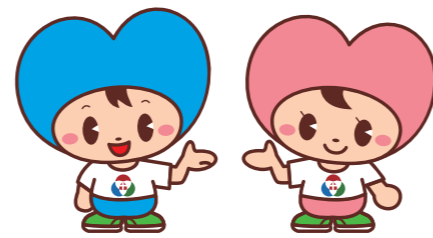
保健事業部(聖隷)では、健康診断を実施し、その後の事後措置に力を入れています。そのひとつが、専門職による保健指導です。私たちは皆様により良い保健事業を提供するために、様々な取り組みを行っています。今回はその取り組みの1事例として、人間ドック時に行われる保健指導の評価、「人間ドック保健指導者別評価」についてご紹介します。

この集計は、皆様に提供する保健指導サービスの標準化・品質保持のために年1回行っています。

保健指導者別評価 2つのPoint!

Point 1 保健指導者一人一人の評価を数値で行う。

Point 2 保健指導に携わる保健師・看護師・管理栄養士・健康運動指導士に対し評価のフィードバックを行い、保健指導の強みと今後の課題を把握し、継続的な改善を図る。



評価 1. 精検受診率

保健指導サービスを提供した利用者様に、精密検査につながるサービスを提供できていたか。

◆例) 保健指導者Aが実施した2018年度人間ドック個別面談実施数 1,448名

項目	精密検査 (件) A	精検受診者 (件) B	精検受診率 (%) B/A	保健事業部の 平均精検受診率 (%)
血圧	25	16	64.0	58.9
糖代謝	30	18	60.0	63.6
胸部	12	11	91.7	93.1
上部消化管	17	11	64.7	78.4
下部消化管	55	32	58.2	77.6

評価 2. 検査結果改善

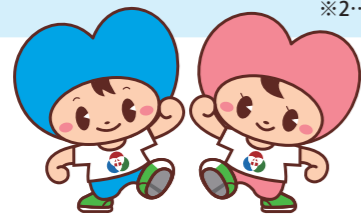
保健指導サービスを提供した利用者様に、翌年の検査結果が改善されるようなサービスを提供できていたか。

◆例) 保健指導者Aが2018年度人間ドック個別面談をおこなった受診者のうち、2019年度人間ドック連続受診者数 1,059名

項目	要受診 レベルの値	対象者 (件)	改善者 ^{※2} (件)	改善率 (%)	保健事業部の 平均改善率 (%)
BMI ^{※1}	35以上	17	4	23.5	15.3
血圧	180以上/ 110以上	1	1	100.0	74.4
空腹時血糖	126以上	32	7	21.9	20.9
HbA1c	8.0以上	8	4	50.0	38.2
中性脂肪	1000以上	1	1	100.0	82.6
LDL-C	180以上	44	32	72.7	60.3

※1…BMI:体重(kg)÷身長(m)²

※2…改善者:「要受診レベルの値」未満になった者



保健指導者個人の評価を基に、組織として目標管理を行い、これからも質の高い保健指導サービスを提供してまいります。

健康レシピ

コロナ禍での疲れをとる ～在宅ストレッチ入門～

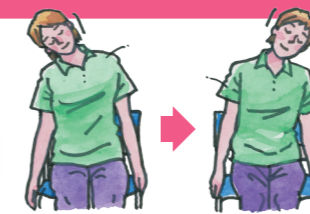
聖隷健康サポートセンター Shizuoka 健診看護課 健康運動指導士 青木 夏希

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、在宅勤務や外出自粛などによりパソコンやスマートフォンを見る機会が多くなった今、「肩こり」や「眼精疲労」に悩んでいる方は少なくありません。今回は、コロナ禍での疲労回復に効果的なストレッチをご紹介します。疲れを蓄積させず、身体を労る時間を毎日少しずつ作りましょう。

首のストレッチ

- 息を吐きながら頭を倒す
- 反対側へ倒す

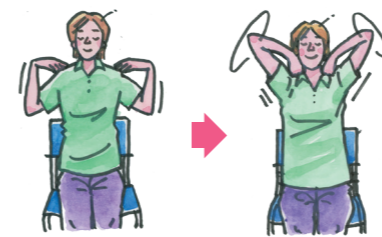
各
20～30秒
保つ



肩回し

- 両手を肩にのせ、肘で大きく円を描くように前から後ろへゆっくり回す
- 後ろから前へゆっくり回す

各5回



胸のストレッチ

両手を後ろで組み、息を吸いながら胸を広げる

20～30秒
保つ



眼の体操

- 眼だけをゆっくり上下に動かす
- 左右に動かす
- 上→右→下→左の順に眼を回す。反対回りも同様に行う

※注意点

- 頭は動かさず、眼だけを上下左右に動かす
- 痛みのない範囲で行う
- 眼鏡は外す
- コンタクトレンズは外すか、眼球を傷つけないよう注意して行う



各3回

●ストレッチの効果

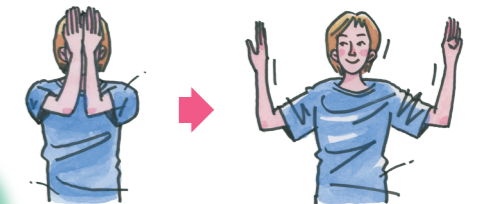
- 血液の流れを良くし、凝りや冷えなどの不調を改善
- 緊張をほぐしリラックス
- 疲労回復・眼精疲労回復
- ストレスを緩和

●ストレッチの注意点

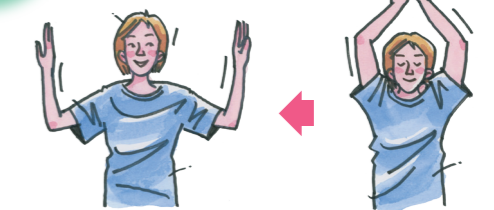
- 反動はつけない、気持ちよさを感じる強さを保つ
- 呼吸をしながら、無理のない範囲で行う

胸・背中伸ばし

- 胸の前で両肘を合わせる
- 手のひらを外側に向けながら左右に開く
- 両腕を頭上に挙げる
- 左右に開いて戻す



①～④までを
1セットとして
3～5セット



座位でも立位でもできるので、1時間に1回休憩をとってストレッチをしてみよう!!

保健事業部では、健康運動指導士監修の運動動画を配信しています。ぜひご覧ください。運動動画はこちらから <https://www.seirei.or.jp/hoken/health-care/exercisemovie/>

